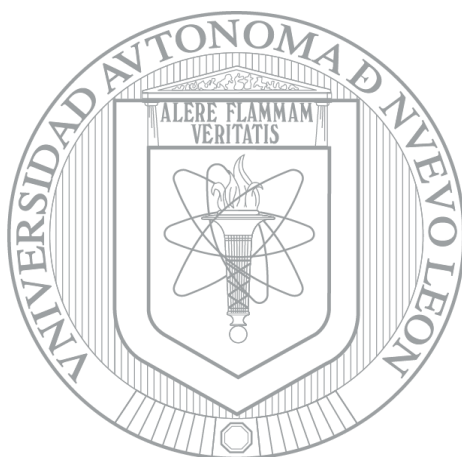


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE MEDICINA
HOSPITAL UNIVERSITARIO "DR. JOSÉ ELEUTERIO GONZÁLEZ"
DEPARTAMENTO DE MEDICINA DEL DEPORTE Y REHABILITACIÓN



**“PREVALENCIA Y DIRECCIONALIDAD DE LA ANSIEDAD
ESTADO PRECOMPETITIVA EN ATLETAS
UNIVERSITARIOS Y SU RELACIÓN CON EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO”**

Presenta:

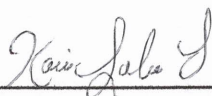
DRA. ELFEGA SÁMANO PÉREZ

COMO REQUISITO PARA OBTENER EL GRADO DE ESPECIALISTA EN
MEDICINA DEL DEPORTE Y REHABILITACIÓN

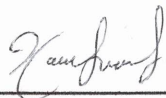
DICIEMBRE 2020

**“PREVALENCIA Y DIRECCIONALIDAD DE LA ANSIEDAD
ESTADO PRECOMPETITIVA EN ATLETAS
UNIVERSITARIOS Y SU RELACIÓN CON EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO”**

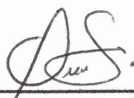
Aprobación de la tesis:



Dra. Karina Salas Longoria
Director de tesis



Dra. Karina Salas Longoria
Coordinadora de Enseñanza
Medicina del Deporte y Rehabilitación



Dr. med. Oscar Salas Fraire
Coordinador de Investigación



Dr. Felipe Arturo Morales Martínez
Subdirector de Estudios de Posgrado



Dr. med. Oscar Salas Fraire
Jefe del Departamento
Medicina del Deporte y Rehabilitación

AGRADECIMIENTOS

Agradezco al Dr. med. Oscar Salas Fraire por todas sus enseñanzas, a la Dra. Karina Salas Longoria por ser asesor principal en la presente tesis y a todos mis maestros que han contribuido en mi formación académica.

En especial agradezco a mi familia, por ser mi mayor motivación y por siempre apoyarme en todos mis proyectos. Gracias a María Villarreal por siempre estar presente, por las risas y las lágrimas y por contribuir enormemente en mi formación personal y profesional.

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos.

“No se puede vencer a alguien que no se rinde”

INDICE GENERAL

1. INTRODUCCIÓN	11
2. JUSTIFICACIÓN	16
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	19
4. HIPÓTESIS	21
5. OBJETIVOS.....	23
5.1 Objetivo General	24
5.2 Objetivo Específico	24
6 MARCO TEÓRICO	25
6.1 ATLETISMO	
6.1.1 Pruebas de carrera.....	27
6.1.2 Pruebas de fondo	27
6.1.3 Pruebas de saltos	28
6.1.4 Pruebas de lanzamientos.....	28
6.2 ANSIEDAD Y DEPORTE	
6.2.1 Ansiedad Estado Precompetitiva (AEPC)	30
6.2.2 Direccionalidad de la AEPC.....	33
6.2.3 AEPC y tipo de deporte.....	34
6.2.4 AEPC y experiencia deportiva.....	35
6.2.5 AEPC y género.....	36
6.2.6 Instrumento de evaluación de la AEPC: Inventario de ansiedad estado precompetitiva 2R (CSAI-2R).....	37

7	MATERIAL Y METODOS	39
7.1	Diseño del estudio	40
7.2	Criterios de inclusión	40
7.3	Criterios de exclusión	40
7.4	Criterios de eliminación	40
7.5	Muestra	40
7.6	Procedimiento.....	41
7.7	Análisis Estadístico	41
8	RESULTADOS	43
9	DISCUSIÓN	47
10	CONCLUSIONES	52
11	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estadística descriptiva de la población estudiada	42
Tabla 2. Relación entre AEPC y rendimiento deportivo	43
Tabla 3. Relación entre AEPC y género	43
Tabla 4. Relación entre AEPC y experiencia deportiva	43
Tabla 5. Relación entre AEPC e incentivos	44

INDICE DE FIGURAS

Figura 1.	31
Figura 2.	32

LISTA DE ABREVIATURAS

- AEPC: Ansiedad estado precompetitiva
- AS: Ansiedad somática
- AC: Ansiedad cognitiva
- ACO: Autoconfianza
- SCAI-2R: Inventario de Ansiedad estado precompetitiva

ABSTRACT

Introduction: Athlete's performance depends on a complex interaction between body and mind. The emotions play a significant role during physical activity and during a competition different emotional reactions can be triggered in the athlete, such as anxiety. In sports psychology it is known as pre-competitive state anxiety (CSA) if the athlete presents anxiety within the 24 hours prior to their competition. It is important to take into account of the intensity and directionality that the athletes give to their CSA. Hence the purpose of this study is to determine the intensity and directionality of pre-competitive state anxiety in Mexican track and field university athletes, and its relationship with their sports performance.

Materials: One hundred and thirty-six college track and field athletes voluntarily participated in the study. The Competitive State Anxiety Inventory- 2 Revised (CSAI-2R) was utilized to determine the intensity and direction of CSA. Before 1 hour of the athletes' competition, they received the printed CSAI-2R to fill the data. In order to determine sports performance the group were divided into four groups (quartiles) according to the place obtained in competition. Kruskal-Wallis test and post-hoc subanalysis with Bonferroni correction were performed to determine the relationship between the three subscales in regards to the intensity as well as the direction of CSA with the sports performance. Additionally, the Mann-Whitney-U test was used to determine the relationship between the three subscales in regards to the intensity as well as the direction of CSA with the gender and athlete experience. A p-value of <0.05 was considered statistically significant.

Results: Difference ($p<0.005$) was evidenced between the intensity of self-confidence in the first quartile of sports performance and the intensity of self-confidence in the fourth quartile of sports performance.

Conclusions: Emotions like CSA can be trained and should be trained with the same relevance those other sports aspects, such as the physical and the technical-tactical skills.

1. INTRODUCCIÓN

Los trastornos de salud mental constituyen un problema de salud pública latente, con una prevalencia a nivel mundial del 18% que día a día va en aumento¹. En México, según la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica 2018² (ENEP 2018) los trastornos de ansiedad y trastornos afectivos de la conducta conformaron la mayor parte de la consulta psicológica y psiquiátrica. Se estima que los costos asociados con los días de trabajo perdidos por presentar ansiedad y/o depresión es de \$1.1 billones de dólares por año en todo el mundo y se espera que ésta cantidad se duplique para el 2030².

En los últimos años se ha venido estudiado cada vez más la relación que ejerce la ansiedad como problema de salud mental y como afecta el desempeño al realizar alguna otra actividad, como es el caso de la práctica de actividad física y deporte.

Se ha documentado ampliamente los beneficios de realizar ejercicio físico y deporte, tanto fisiológicamente en los diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano como en la salud mental de la persona que lo practica³, sin embargo en un mundo cada vez más globalizado en donde hasta la actividad física y deporte se ha visto conceptualizada como un negocio, siempre se busca pulir al máximo todas las cualidades de la persona que practica dicha actividad, esto con el fin de obtener un desempeño deportivo impecable, eficiente y eficaz.

El rendimiento deportivo es una compleja interacción entre mente y cuerpo. Desde el punto de vista de la preparación de un deportista es bien sabido que un entrenamiento efectivo va a resultar en una adaptación fisiológica saludable del

atleta. Se ha visto que las cargas del entrenamiento deportivo en cuanto volumen, frecuencia, intensidad y densidad del entrenamiento aplicadas progresivamente y de manera correcta dan como resultado una adaptación positiva y un rendimiento deportivo más satisfactorio. Sin embargo, en el contexto deportivo se reconoce también que las emociones juegan un papel determinante en el rendimiento del mismo⁴.

La psicología del deporte como especialidad de la psicología y como ciencia relativamente emergente va tomando cada vez más importancia en la preparación integral de un deportista, así como también en los resultados deportivos del mismo. El concepto de que la mente y el cuerpo están inherentemente conectados no es algo nuevo. Es ampliamente aceptado dentro del estudio de la psicología que nuestras actitudes y emociones, así como también las respuestas de comportamiento que elegimos y el esfuerzo que realizamos para la ejecución de las mismas afectan directamente al cuerpo humano a un nivel fisiológico⁵. Este mismo principio aplica también para el rendimiento deportivo.

Para un deportista es fundamental contar con herramientas suficientes que le permitan afrontar cualquier situación desfavorable que se pueda presentar durante su preparación o durante la competencia⁶. La preparación mental de un atleta influye enormemente en su capacidad de respuesta ante una situación estresante, como lo son las competencias deportivas.

Competir es una situación desafiante que genera diversas reacciones en el deportista⁷; reacciones que como tal deben primero reconocerse y posteriormente

entrenarse y modificarse para tratar de obtener un resultado en competición favorable. La preparación psicológica del deportista, en especial del atleta de alto rendimiento, es algo que debería formar parte esencial dentro de los diferentes periodos de preparación del jugador: preparar la mente para la contienda deportiva es igual de importante que preparar el cuerpo.

Desafortunadamente el estigma que recae sobre los problemas de salud mental así como también la falta de comprensión sobre el proceso de preparación integral y los mecanismos por los cuales una persona desarrolla habilidades mentales que afectan en su rendimiento deportivo, hace que incluso en la actualidad deportistas, entrenadores, preparadores físicos, managers y administradores deportivos no contemplen dentro de la planificación y periodización de entrenamiento incluir el servicio profesional de un psicólogo del deporte.

Una de las emociones que frecuentemente experimenta un deportista previo a su participación en una competencia deportiva es la ansiedad. Cuando la ansiedad se presenta dentro de las 24 horas previas a la competencia se habla de ansiedad estado precompetitiva⁴. En ese sentido se ha documentado que tanto la intensidad de la ansiedad que experimenta un deportista así como también la forma en la que éste la interprete como beneficiadora, neutra o perjudicadora influye enormemente en el rendimiento del atleta.

Por tal motivo el propósito de este estudio es conocer la prevalencia y direccionalidad de la ansiedad estado precompetitiva y su relación con el rendimiento deportivo en atletas universitarios.

2. JUSTIFICACIÓN

El ejercicio físico somete al organismo a un estrés adicional tanto físico como mental. Competir es una situación desafiante que comúnmente provoca diversas reacciones entre los participantes⁷. El deportista debe enfrentarse a hechos en los que el tiempo, los resultados y las consecuencias de su rendimiento pueden determinar su futuro como deportista, por ejemplo la permanencia en un equipo, la titularidad en el juego, formar parte de una selección, perder un patrocinio o perder una beca deportiva.

En el instante previo a una competición, las reacciones emocionales que presenta el atleta en relación al ambiente y a las circunstancias en las que se encuentra se han mostrado como determinantes en el rendimiento posterior del deportista⁸. En éste aspecto, aun y cuando la práctica de actividad física ha demostrado múltiples beneficios para la salud, cuando se trata de un nivel de competencia, el deporte puede causar reacciones no tan saludables, como la ansiedad. Las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas objetivas del entorno, tal como ocurre en una situación de competición deportiva⁹.

El atleta debe tener las herramientas y contar con la capacidad de gestionar los niveles de ansiedad en situaciones de mucha presión, ya que ésta es una habilidad clave que todos los atletas tienen que desarrollar con el fin de sobresalir en los más altos niveles deportivos⁶.

La ansiedad ha mostrado tener efectos significativos sobre el rendimiento deportivo, de tal manera que elevados niveles de ansiedad llegan a ser asociados a un pobre

rendimiento deportivo. También es importante recalcar que no todos los niveles de ansiedad que experimenta la persona van a tener un resultado perjudicial en la ejecución deportiva, sino que también dependerá de la dirección que el mismo atleta le otorgue a la ansiedad, es decir de la percepción favorable o desfavorable que tenga el deportista sobre sus síntomas de ansiedad para alcanzar un buen desempeño¹⁰.

Así pues, debido a la importancia que ejercen las emociones que experimenta el atleta sobre el rendimiento deportivo, se pone en manifiesto la necesidad de valorar los niveles de ansiedad estado precompetitiva y la direccionalidad que se le otorga previo a una contienda deportiva.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El óptimo rendimiento deportivo se basa en la correcta armonía de tres aspectos esenciales: La preparación física, la preparación técnico-táctica y la preparación psicológica del deportista.

Actualmente la mayoría de los programas de entrenamiento deportivo se basan en pulir al máximo todas las habilidades físicas y técnico-tácticas necesarias para que el atleta tenga éxito en la ejecución de su disciplina deportiva, dejando en ocasiones a un lado la preparación psicológica¹¹. La ansiedad es una de las emociones que frecuentemente experimenta un deportista previo a su participación en una competencia deportiva.

Debido a lo anterior nos damos a la tarea de determinar la intensidad y direccionalidad de la ansiedad estado precompetitiva y su relación con el rendimiento deportivo.

4. HIPÓTESIS

- Hipótesis verdadera: existe una relación entre la AEPC y el rendimiento deportivo.
- Hipótesis nula: no existe una relación entre la AEPC y el rendimiento deportivo.

5. OBJETIVOS

Objetivo General

- Identificar la prevalencia y direccionalidad de ansiedad estado precompetitiva (AEPC) en atletas mexicanos y correlacionarlas con el rendimiento deportivo.

Objetivos Específicos

- Identificar prevalencia y direccionalidad de AEPC por disciplina deportiva.
- Identificar prevalencia y direccionalidad de AEPC por género.
- Identificar prevalencia y direccionalidad de AEPC por competencias previas.
- Identificar prevalencia y direccionalidad de AEPC por incentivo económico.

6. MARCO TEÓRICO

6.1 ATLETISMO

El atletismo es un deporte de competición que se realiza entre individuos o equipos y abarca un gran número de pruebas que comprenden ejercicios corporales basados en el gesto natural del ser humano, como la marcha y los saltos; siendo considerado el deporte más completo en cuanto al desarrollo físico de la persona que lo realiza. Proviene del griego “*Athlon*” que significa combate o lucha¹².

El atletismo es una disciplina que consta de una serie de pruebas en las que se demuestran variadas habilidades físicas y técnicas que permiten a su vez el desarrollo de las mismas. Actualmente continúa siendo un deporte muy popular y en crecimiento, con más de 950 000 atletas de preparatoria practicándolo en países como USA¹².

Las principales disciplinas del atletismo pueden clasificarse en las siguientes categorías: pruebas de carrera, pruebas de fondo, pruebas de lanzamientos y pruebas de saltos. Las carreras constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas y éstas varían desde los 50 metros planos y carreras con obstáculos hasta la carrera de maratón, que cubre 42 kilómetros.

Las competiciones de atletismo generalmente se llevan a cabo al aire libre en un estadio en donde el espacio central está compuesto de una pista en forma ovalada de 400 metros de longitud, con dos rectas y dos curvas respectivamente.

Es alrededor de ésta pista donde se realizan la mayoría de las pruebas de carrera, siendo la más famosa, por mucho, la prueba de los 100 metros planos¹².

Por su parte, la mayoría de los lanzamientos y saltos tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo de la pista.

6.1.1 Pruebas de carrera

En este tipo de modalidad, el atleta se encuentra en la línea de salida y al sonido del disparo del juez de salida se lanzan a la pista y corren a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida y explosiva. Los atletas deben tener una alta velocidad de reacción y de movimiento, donde el tipo de esfuerzo es intenso en dependencia de la duración de la carrera. Las modalidades de pruebas de carrera incluyen: prueba de 50 metros planos, prueba de 100 metros planos, prueba de 200 metros planos, prueba de 400 metros planos, pruebas con vallas (obstáculos) y pruebas de relevos.

6.1.2 Pruebas de fondo

Las pruebas de fondo incluyen las pruebas de media distancia y de larga distancia. Dentro de las pruebas de media distancia se encuentran las carreras de 800 metros, carreras de 1500 metros y carreras de 1 milla. Las pruebas que comprenden larga distancia incluyen las carreras de 3000 metros, carreras de 5000 metros y carreras de 10000 metros. Las carreras de maratón y de medio maratón comprenden recorrer distancias de 42 km y 21 km respectivamente; considerándose éstas las carreras de larga distancia por excelencia.

Cualquier otra modalidad de carrera que se realice a pie y supere los 42 km de distancia será catalogada como prueba de ultradistancia, existiendo pruebas de

50 km, 80 km, 100 km y 160 km, las cuales generalmente se realizan en desiertos y montañas, ya sea en una o varias etapas.

6.1.3 Pruebas de salto

Para realizar las pruebas de saltos además de potencia se requiere también gran flexibilidad tanto muscular como articular. Todas las variaciones de salto tienen en común que llevan una fase de carrera previa a la ejecución del salto¹³. Existen a su vez, cuatro modalidades de esta prueba:

- Salto de longitud: el saltador después de la carrera toma impulso para caer en el foso de arena.
- Triple salto: es una variante del salto de longitud. Aquí el saltador tiene que dar tres saltos a partir de la batida para luego caer en el foso.
- Salto de altura: El saltador debe sobrepasar el listón con ayuda de su propio impulso.
- Salto con pértiga: consiste en sobrepasar el listón colocado a una determinada altura ayudándose con una pértiga para tomar impulso.

6.1.4 Pruebas de lanzamiento

Son pruebas en las que se necesita tener gran fuerza explosiva para su ejecución. Las pruebas de lanzamiento requieren la generación de una fuerza máxima en un periodo corto de tiempo y a su vez requieren una alta precisión del gesto deportivo. Existen cuatro modalidades de lanzamiento según sea el objeto lanzado: bala, disco, jabalina y martillo.

Tanto el lanzamiento de bala como el de disco fueron parte de los primeros juegos olímpicos modernos en 1896, posteriormente se fueron agregando el lanzamiento de martillo en 1900 y el lanzamiento de jabalina en 1908 respectivamente¹⁴.

6.2 ANSIEDAD Y DEPORTE

La ansiedad es un estado emocional que se acompaña de una sensación de nerviosismo, miedo, preocupación, aprensión y se relaciona directamente con la activación del organismo¹¹. La ansiedad forma parte y es una de las 15 emociones enumeradas en el modelo de Lazarus¹⁵, en la cual definen el concepto de emoción como una reacción psicofisiológica organizada de relaciones en curso con un ambiente que generalmente, pero no siempre, implican relaciones interpersonales o sociales.

Spielberg¹⁶ definió la ansiedad desde dos tipos diferentes de componentes, la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de la personalidad, dando así al origen de la Teoría Ansiedad Estado-Rasgo. La ansiedad estado según Spielberg¹⁶ es un estado emocional inmediato, modificable en el tiempo y dependiente de la circunstancias y vivencias que experimenta el individuo, mientras que la ansiedad rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, predeterminación o tendencia.

En este sentido, los sujetos con alto grado de ansiedad rasgo perciben un mayor número de situaciones como amenazadoras y están más predispuestos a sufrir ansiedad estado de forma más frecuente o con mayor intensidad¹⁷.

Dicho lo anterior, en el caso de contar con niveles elevados de ansiedad rasgo se producirá también un rápido aumento de la ansiedad estado¹⁸.

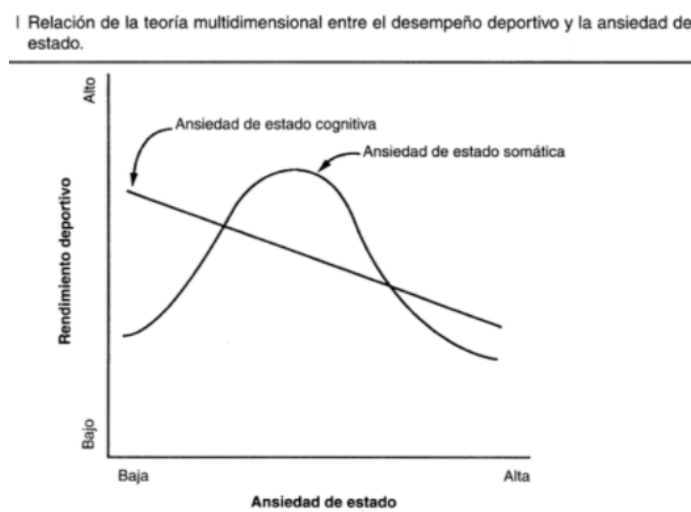
La interacción entre estos dos tipos de ansiedad explica por qué la ansiedad estado puede presentar variaciones, tanto entre individuos (las características de la ansiedad pueden ser bastante distintas ante la misma situación), como individualmente (la misma persona pudiera interpretar la ansiedad de manera distinta en diferentes situaciones, es decir en una circunstancia si pero en otra no)¹⁷.

6.2.1 Ansiedad estado precompetitiva

Cuando el motivo que genera la ansiedad es la competición deportiva y siempre y cuando se presente 24 horas previas a la contienda deportiva, se habla de ansiedad estado precompetitiva⁴.

Según la Teoría Multidimensional de la Ansiedad de Martens⁴ se establece que la ansiedad presenta diferentes tipos de dimensiones por naturaleza y está conformada por una modalidad de ansiedad cognitiva y de ansiedad somática. La dimensión cognitiva de la ansiedad hace referencia a pensamientos repetitivos acerca de poder o no lograr el resultado esperado, así como también a la dificultad e incapacidad de mantener la atención y concentración; mientras que la dimensión somática de la ansiedad hace referencia a la percepción de la activación del sistema nervioso autónomo a modo de incrementos en la frecuencia cardíaca, palpitaciones, aumento en la tasa de sudoración, aumento en la tasa de frecuencia respiratoria, tensión muscular y malestar estomacal¹⁷.

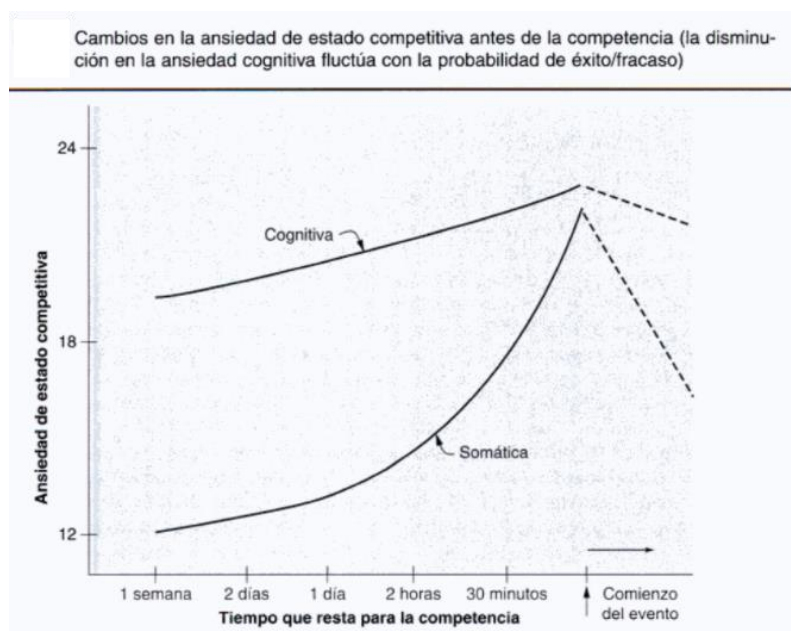
Dentro del análisis del binomio ansiedad-rendimiento deportivo se observó que tanto la ansiedad cognitiva como la ansiedad somática influyen en los resultados y en el rendimiento deportivo de manera distinta¹⁹. Existe una fuerte relación lineal negativa entre ansiedad estado cognitiva y rendimiento deportivo, es decir mientras mas preocupación e inquietud presente al atleta peor será su rendimiento deportivo; por otro lado, en cuanto a la ansiedad somática existe la relación de U invertida entre ésta y el rendimiento deportivo, es decir que a mayor ansiedad somática no hay mayor incremento en el rendimiento deportivo, mas bien existirá un rendimiento deportivo óptimo en el caso de ansiedad somática moderada y un mal rendimiento en el caso de ansiedad somática alta y baja¹⁹ (Figura 1).



A pesar de que por definición operacional la AEPC es la que aparece 24 horas previas a la competición, cada uno de los diferentes tipos de ansiedad (cognitiva y somática) se manifiesta de diferente manera en cuanto al tiempo de aparición de los mismos.

La AEPC en la esfera cognitiva comienza en un nivel elevado, se mantiene elevado y estable a medida que se acerca el momento del evento deportivo; en cambio, la ansiedad somática se mantiene bastante baja hasta 24 horas previas al evento deportivo donde posteriormente aumenta rápidamente a medida que la competencia se aproxima¹⁹.

Una vez que comienza la ejecución, la ansiedad somática se disipa con rapidez mientras que la ansiedad cognitiva fluctúa a través de la competencia en función de la variación en las posibilidades de éxito o fracaso (Figura 2).



Una tercera dimensión es conocida como la autoconfianza, que es la creencia o el grado de seguridad que poseen los individuos sobre su capacidad para ser exitosos en el deporte, así como tener la capacidad de tener el control sobre el ambiente²⁰. Con lo anterior podríamos dejar en manifiesto que la autoconfianza es exactamente

lo opuesto a la ansiedad cognitiva. Lo anterior toma relevancia ya que si bien la autoconfianza no es una medida directa de la ansiedad, su ausencia si que puede conllevar a que el deportista experimente ansiedad cognitiva con mayor intensidad²¹.

6.2.2 Direccionalidad de la AEPC

A la vez de investigar la intensidad de la AEPC en el ámbito deportivo también se ha visto sumamente enriquecedor evaluar la direccionalidad de esa ansiedad. La percepción de la dirección de la AEPC se refiere a la manera en que el atleta reconoce los síntomas de ansiedad. La forma en que el deportista interpreta la dirección de la AEPC como facilitadora o debilitadora tiene un importante efecto sobre el rendimiento deportivo⁴. Algunos autores como Lazarus¹⁵ exponen que las emociones no deberían catalogarse como emociones buenas o emociones malas, sino más bien deberían clasificarse y estudiarse en base al efecto individual que ejercen en cada persona.

El modelo de la interpretación direccional de la ansiedad descrito por Jones²² se apoya en la idea de que la ansiedad estado precompetitiva no tiene que ser necesariamente percibida por los deportistas como mala, desfavorable o perjudicial. Dicho lo anterior, el impacto de la ansiedad sobre la ejecución no depende tanto de la intensidad de la ansiedad sino de que el deportista la perciba como favorable o desfavorable para alcanzar su rendimiento deportivo²³.

Jones^{22,24} afirma que los deportistas que se perciben a ellos mismos capaces de conseguir los objetivos que se proponen, tienden a interpretar los síntomas de ansiedad como facilitadores. Por el contrario, los deportistas que se perciben a ellos mismos sin control y que tienen expectativas negativas de alcanzar sus objetivos tienden a interpretar los síntomas de ansiedad como perjudiciales para su rendimiento deportivo.

Autores como Caver et al.²⁵ establecen que los atletas que se sienten capaces de obtener un buen rendimiento y a su vez confían en completar una determinada acción o ejecución responden a la ansiedad con un enfoque dirigido a la tarea, mientras que los individuos que no confían en ser capaces de hacer bien una acción y tienen expectativas negativas experimentan la ansiedad como perjudicial, ya que enfocan la preocupación hacia ellas mismas en vez de preocuparse por la tarea.

6.2.3 AEPC y tipo de deporte

Están documentadas diferencias según el estilo y la modalidad de cada uno de los diferentes deportes, reportándose éstas diferencias en términos de requisitos en habilidades motoras finas y habilidades motoras gruesas²⁶.

Lo anterior sugiere que si bien no hay diferencias en cuanto a la prevalencia de la intensidad de los síntomas de la AEPC, si pone de manifiesto que deportes con mayores requerimientos en el componente de habilidades motoras gruesas de predominio explosivo (por ejemplo fútbol americano, rugby, etcétera) informan los síntomas de ansiedad como facilitadores de su desempeño deportivo, a diferencia

de los atletas que participan en deportes con predominio de un control en habilidades motoras finas (tiro con arco, golf, etcétera) donde se informan los síntomas de ansiedad como debilitadores o perjudicadores de su rendimiento deportivo respectivamente²⁸.

Con lo anterior se pone en manifiesto la necesidad de considerar a cada deporte por separado así como evaluar la apropiada preparación psicológica para enfrentar la competencia deportiva.

6.2.4 AEPC y experiencia deportiva

El concepto de experiencia deportiva se basa en la competición deportiva misma y se asocia principalmente con la familiaridad y la adaptabilidad del sujeto al entorno deportivo²⁸. Son diversos los estudios donde se ha investigado si el nivel de experiencia influye tanto en si el atleta presenta o no niveles elevados de ansiedad como también la direccionalidad de ésta ansiedad.

Jones¹⁰ encontró niveles similares de AEPC en cuanto a la intensidad en nadadores de élite y no élite, pero en cuanto a la direccionalidad que individualmente presentaba cada nadador (facilitadora o perjudicadora) se reportó que los nadadores de élite interpretaron los síntomas de ansiedad como facilitadores y los nadadores no élite interpretaron los síntomas como perjudicadores en su rendimiento deportivo.

En estudios como los de Mellalieu et al.²⁹ a su vez también se encontró que los deportistas experimentados en haber participado en previas competencias

deportivas informaron interpretaciones de síntomas de ansiedad como beneficiadores para el rendimiento deportivo en comparación de sus contrapartes menos experimentados.

Con estos hallazgos se establece que el nivel de experiencia competitiva del atleta influye en la interpretación de sus síntomas, es decir que atletas más experimentados en enfrentarse a situaciones estresantes como lo son las competencias previas perciben como facilitadores la presencia de síntomas de AEPC, contrario a los atletas que no han tenido la oportunidad de participar en mayor medida en competencias previas, quienes son más propensos a interpretar como debilitadores los síntomas de AEPC para su rendimiento deportivo.

6.2.5 AEPC y género

Las investigaciones en donde se han estudiado los efectos de la AEPC con respecto al género de la persona arrojan que las mujeres reportan niveles más altos de ansiedad³⁰. En general, las mujeres presentan niveles más elevados tanto de ansiedad rasgo como de ansiedad estado.

Investigaciones como la de Perry et al.³¹ han reafirmado lo anterior y a su vez han encontrado que a diferencia de las mujeres, los hombres tienden a percibir como facilitadores los síntomas tanto de ansiedad somática como de ansiedad cognitiva; esto por presentar a su vez mayores niveles de autoconfianza, pudiendo contrarrestar en este sentido la percepción de ansiedad cognitiva.

6.2.6 Instrumento de evaluación de la AEPC: Inventario de ansiedad estado precompetitiva 2R (CSAI-2R).

El Inventario de la Ansiedad Estado Competitiva-2 (CSAI-2) es un instrumento que permite evaluar las condiciones en las que se encuentra un deportista antes de su participación en una competición³². A pesar de que los autores del CSAI-2 fueron rigurosos en su desarrollo, se pusieron de manifiesto dificultades de tipo metodológico que cuestionaron su validez factorial³³. Esto dio lugar a la versión mejorada del instrumento, con el nombre de Inventario de Ansiedad Estado Competitiva 2-Revisado. El CSAI2-R cuenta con escalas de intensidad y dirección de la AEPC y actualmente está validada para su uso en población mexicana³⁴.

El CSAI-2R en su escala de intensidad está compuesto por 17 ítems que se distribuyen en 3 dimensiones: ansiedad cognitiva (ítems 2,5,8,11 y 14), ansiedad somática (ítems 1,4,6,9,12,15 y 17) y autoconfianza (ítems 3,7,10,13,16). Cada una de las preguntas se valora mediante un formato de respuesta tipo Likert, con cuatro alternativas que comprenden de 1 (nada) a 4 (mucho). Del mismo modo la escala de direccionalidad está compuesta por los mismos 17 ítems distribuidos en las mismas tres dimensiones, sin embargo las posibles respuestas van del -3 (debilitador) al +3 (beneficiador).

Puntuaciones positivas denotan direccionalidad facilitadora para el rendimiento deportivo, puntuaciones negativas denotan direccionalidad debilitadora para el

rendimiento deportivo y puntuaciones en cero indican neutralidad para el rendimiento deportivo.

7. MATERIAL Y MÉTODOS

7.1 Diseño del estudio

El siguiente es un estudio observacional, descriptivo y transversal.

7.2 Criterios de inclusión

- Deportistas universitarios pertenecientes a Atletismo
- Contar con número de registro por la Dirección General de Deportes (DGD)
- Quieran participar en el estudio

7.3 Criterios de exclusión

- No pertenecer al equipo de Atletismo
- No contar con número de registro por la DGD
- Negativa a participar en el estudio.

7.4 Criterios de eliminación

- No completar alguno de los 2 test.

7.5 Muestra

Ciento treinta y seis ($n=136$) deportistas universitarios pertenecientes a las diferentes ramas de Atletismo incorporadas a la DGD de nivel preparatoria y nivel facultad de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) participaron voluntariamente en el estudio. Todos los participantes dieron su asentimiento informado.

7.6 Procedimiento

La competición donde se llevó a cabo éste estudio fue en el Torneo Intrauniversitario de Atletismo 2019, realizado en el estadio Raymundo “Chico” Rivera, dentro de las instalaciones de la UANL.

Se ubicó un lugar específico dentro del área de competencia en donde forzosamente los atletas debían pasar para acceder al evento. Se les invitó a participar voluntariamente en el llenado del test explicándoles que sus datos serían tratados de forma anónima y que servirían para una investigación acerca de la ansiedad competitiva en el atletismo. Se les dio el test impreso y un bolígrafo con el cual llenaron los datos.

Debido a los horarios de inicio de competencia y la hora de llegada de los atletas al sitio de competición el llenado de las encuestas se realizó aproximadamente 1 hora antes de su participación en cada modalidad.

7.7 Análisis estadístico

Se realizó un cálculo de tamaño de muestra con una fórmula de estimación de una proporción en una población infinita. Con una confianza del 99% unilateral y una precisión de ± 10 y una $Z = 2.33$, se requirieron al menos 136 sujetos de estudio.

Las variables categóricas se presentaron con frecuencias y porcentajes (%) y las variables continuas como medias y rango intercuartil.

Para conocer la distribución normal de las variables continuas se utilizó la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov. Para determinar el rendimiento deportivo se dividió a la totalidad de la muestra en cuatro grupos (cuartiles) según el lugar obtenido en la competencia.

Se realizó una prueba de Kruskal-Wallis y un subanálisis post-hoc con corrección de Bonferroni para determinar la relación entre cada una de las tres subescalas de AEPC tanto de intensidad como de direccionalidad y el rendimiento deportivo.

Además se realizó la prueba U de Mann-Whitney para determinar la relación entre las tres subescalas tanto de intensidad como de direccionalidad de AEPC con el género, experiencia del atleta e incentivos económicos. Se consideró como estadísticamente significativo un valor de $p < 0.05$. Los análisis fueron realizados con el software SPSS v.21.

8. RESULTADOS

Tabla 1. Estadística descriptiva de la población estudiada

Variable	n=136 (%)
Genero	
Masculino	70 (51.5%)
Femenino	66 (48.5%)
Competencias previas	
SI	101 (74.3%)
NO	35 (25.7%)
Incentivos	
Si	60 (44.1%)
NO	76 (55.8%)
Cuartil de rendimiento deportivo	
Primero	34 (25%)
Segundo	33(24.3%)
Tercero	26 (19.1%)
Cuarto	43 (31.6%)
Intensidad	
Ansiedad Somática	15 (12 to 18)
Ansiedad Cognitiva	9 (11 to 14)
Autoconfianza	13 (15 to 17)
Direccionalidad	
Ansiedad Somática	-5 (-10 to 0)
Ansiedad Cognitiva	-4 (-8 to -1.25)
Autoconfianza	8.5 (3.25 to 12)

Tabla 2. Relación entre la AEPC y en rendimiento deportivo

Variable	Primer Cuartil	Segundo Cuartil	Tercer cuartil	Cuarto cuartil	P
Intensidad					
Ansiedad Somática	15 (12-18)	13 (11-16)	15 (12-18)	16 (13-18)	0.236
Ansiedad Cognitiva	11 (9-15)	11 (8-12)	12 (8-14)	12 (9-15)	0.367
Autoconfianza	16 (15-19)	16 (13-18)	15 (12-17)	14 (12-16)	0.005
Direccionalidad					
Ansiedad Somática	-5.5 (-12 a 0)	-4 (-7.5 a -0.5)	-5.5 (-10.7 a 0)	-5 (-10 a 0)	0.613
Ansiedad Cognitiva	-5 (-10 a -2)	-3 (-6 a -1)	-4 (-8.2 a 0)	-4 (-9 a -2)	0.449
Autoconfianza	9.5 (5-13)	10 (4 a 12.5)	8 (-0.2 a 10.5)	7 (4 a 10)	0.175

Tabla 3. Relación entre AEPC y género

	Masculino	Femenino	P
Intensidad			
Ansiedad Somática	14 (11-16)	16 (13-18.2)	<0.001
Ansiedad Cognitiva	10 (8-12.2)	12 (11-15.2)	<0.001
Autoconfianza	15 (13-18)	15 (13-16)	0.095
Direccionalidad			
Ansiedad Somática	-4.5 (-8.2 a 0)	-6 (-11.2 a -2)	0.066
Ansiedad Cognitiva	-3 (-8 a 0)	-4.5 (-8 a -2.7)	0.140
Autoconfianza	10 (5 a 13)	7 (0 a 9)	0.002

Tabla 4. Relación entre AEPC y experiencia deportiva

	Atleta experimentado	Atleta no experimentado	P
Intensidad			
Ansiedad Somática	16 (12-21)	15 (12-17)	0.202
Ansiedad Cognitiva	11 (9-15)	11 (9-14)	0.824
Autoconfianza	15 (13-17)	15 (13-17)	0.752
Direccionalidad			
Ansiedad Somática	-1 (-8 a -1)	-5 (-10 a 0)	0.901
Ansiedad Cognitiva	-4 (-8 a -2)	-4 (-8 a -1)	0.972
Autoconfianza	6 (0 a 9)	9 (5 a 13)	0.007

Tabla 5. Relación entre AEPC e incentivos

Intensidad	Si	No	P
Ansiedad somática	14.5 (12-18)	15 (13-18)	0.402
Ansiedad cognitiva	11 (9-14)	11 (9-14.7)	0.600
Autoconfianza	14 (13-17)	15.5 (14-17)	0.156
Direccionalidad			
Ansiedad somática	*-5 (-10 a 0)	*-5 (-10 a -1)	0.794
Ansiedad cognitiva	*-4 (-8 a -2)	*-5 (-9 a -1)	0.738
Autoconfianza	8 (3.2 a 11)	9 (2.5 a 13)	0.323

9. DISCUSIÓN

La salud mental del deportista ha ido ganando más notoriedad en el estudio de la medicina deportiva. Por lo tanto, el propósito de este estudio fue determinar la intensidad y direccionalidad del estado de ansiedad precompetitivo en atletas universitarios mexicanos de pista y campo, y su relación con su rendimiento deportivo. El concepto de que las emociones que experimenta un deportista en competición pueden tener diferente direccionalidad, surge la pregunta de qué tan relevante es un estudio si la única variable analizada es la intensidad de las emociones en relación con el rendimiento deportivo.

Lazarus¹⁵ señaló que las emociones no deben ser catalogadas como buenas o malas per se, sino que es la direccionalidad de la percepción en la que cada deportista procesa, interpreta y utiliza esas emociones en beneficio o en detrimento durante su competencia, lo que le da a una emoción la clasificación. de bueno o malo.

Con respecto al presente estudio se reportaron puntajes altos de intensidad de AEPC en los atletas antes de su competencia siendo los puntajes más altos relacionados con la ansiedad somática, los cuales coinciden con el estudio Cox¹⁹ donde se concluyó que la ansiedad somática tiene su pico de intensidad máxima en los momentos previos a la competencia, mientras que la ansiedad cognitiva tiene su pico de intensidad máxima días antes del inicio de la competencia.

Por otra parte, en el estudio realizado por Martens et al⁴ se señaló que la ansiedad cognitiva es inversamente proporcional a la autoconfianza, lo que en otras palabras

se puede interpretar que la ausencia de autoconfianza conducirá a mayores puntuaciones de intensidad de ansiedad cognitiva.

Esto es importante porque a pesar de que la autoconfianza no es una medida directa de la ansiedad, tiene un efecto directo sobre los niveles de CSA que podría experimentar un atleta. Los resultados presentados en este estudio se correlacionan con lo descrito anteriormente, los atletas que tenían puntuaciones más bajas de ansiedad cognitiva reportaron puntuaciones más altas de autoconfianza.

En cuanto a los resultados obtenidos en términos de direccionalidad CSA, la evidencia muestra que los deportistas interpretaron la ansiedad somática y cognitiva como perjudicial para su rendimiento deportivo, por el contrario los deportistas interpretaron la autoconfianza como beneficiosa para su rendimiento deportivo. Estudios previos como el publicado por Jones y Swain²² han reportado los mismos resultados, es decir que con estos resultados es posible inferir que los deportistas relacionan la ansiedad como una emoción negativa que es debilitante y perjudicial para su rendimiento deportivo. Estos resultados contribuyen a respaldar la importancia de entrenar las habilidades psicológicas del deportista durante su preparación para una competición.

En el presente estudio se observó que la intensidad de la autoconfianza reportó altas puntuaciones y fue directamente proporcional al rendimiento deportivo. Beshart y Pourbohloul³⁵ propusieron que existe una relación positiva entre la autoconfianza y el rendimiento deportivo, de hecho la autoconfianza aumenta la

percepción de habilidad y permite a los deportistas tener un mejor control hacia emociones negativas como la ansiedad. Por tanto, esto es importante porque altos niveles de autoconfianza pueden jugar un papel protector a la hora de interpretar los síntomas de ansiedad como perjudiciales o incluso cambiar una respuesta emocional hacia algo positivo y aprovecharlo durante una competición¹⁷.

Las emociones previas a una competición siempre estarán presentes, sin embargo es la forma en que interpretan las emociones lo que se puede entrenar en la mente de los deportistas.

Otra variable analizada en este estudio fueron los diferentes niveles de intensidad de CSA en función del sexo de los deportistas. Los resultados mostraron que las atletas informaron puntuaciones más altas de ansiedad somática y cognitiva que los atletas masculinos. Estudios previos^{17,18} habían informado que antes de una competencia, las atletas femeninas tienden a tener niveles más altos de CSA que los atletas masculinos. Briscoe³⁶ señaló que las mujeres expresan sus emociones con mayor frecuencia que los hombres, especialmente las relacionadas con una naturaleza desagradable o perturbadora.

En otras palabras, probablemente la diferencia de intensidad de CSA entre deportistas femeninos y masculinos podría deberse a que las mujeres reconocen y expresan su ansiedad previa a una competición deportiva, mientras que los hombres aunque reconocen su ansiedad tienden a ocultar sus emociones y prefieren no expresarlas. porque podría ser un signo de debilidad para ellos.

En cuanto a la direccionalidad del CSA, autores como Taberrero y Márquez²⁰ han demostrado que las mujeres experimentan dudas, miedos y angustias con mayor frecuencia cuando reciben una valoración negativa de su desempeño deportivo. Dicho esto, es otra razón para apoyar la importancia del entrenamiento psicológico personalizado para los atletas, no solo el entrenamiento físico personalizado, porque un cuerpo bien entrenado responderá mejor durante la competencia con una mente bien entrenada.

Por último, pero no menos importante, en términos de experiencia deportiva, los resultados informaron que los atletas que no tenían experiencia previa en competencias presentan puntuaciones positivas más altas en la direccionalidad de la autoconfianza.

10.CONCLUSIONES

El presente estudio pone en evidencia que las emociones, como la AEPC influyen en el rendimiento deportivo de los atletas. A su vez, se manifiesta que la percepción de la misma es distinta de acuerdo al género del deportista. También puntualizamos la importancia y necesidad de contar con un área o un servicio profesional de psicología del deporte en clubes deportivos, instituciones de educación y deporte o cualquier persona que se enfrente al deporte de competición, especialmente el atleta de alto rendimiento.

Así mismo recalca la importancia de la preparación psicológica del deportista como algo esencial para la buena ejecución tanto de la forma como del gesto deportivo y por ende, del rendimiento en competición. Preparar la mente para la competición es igual de importante que preparar el cuerpo.

Es de suma importancia que atletas, preparadores físicos, entrenadores, metodólogos, médicos y fisioterapeutas involucrados en el deporte de competición sepan identificar atletas que se puedan ver beneficiados de una intervención psicológica para pulir al máximo todas las cualidades del deportista en cuestión.

BIBLIOGRAFÍA

1. Medina, Ma. Elena, Borges, Guilherme, Lara, Carmen, Benjet, Corina, Blanco, Jerónimo, Fleiz, Clara, Villatoro, Jorge, Rojas, Estela, Zambrano, Joaquín, Casanova, Leticia, Aguilar, Sergio. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México . Salud Mental .
2. Carreño García, S. y Medina Mora, M. (2018). Panorama epidemiológico de los trastornos mentales, su impacto entre el balance trabajo familia. Imss.gob.mx.
3. Rethorst C. Exercise for Persons with Depression and/or Anxiety Disorders. ACSM's Health & Fitness Journal. 2019;23(2):44-46.
4. Martens, R. (1977). Competitive State Anxiety Test. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Mauss, I. B., & Robinson, M. D. (2009). Measures of emotion: A review. *Cognition & emotion*, 23(2), 209–237. <https://doi.org/10.1080/02699930802204677>
6. Pineda Espejel H. Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios [PhD]. UANL.
7. A. Salvador, F. Suay, E.Gonzalez-Bono, M.A. Serrano. (2002). Anticipatory cortisol, testosterone and psychological responses to Judo competition in young men. *Psychoneuroendocrinology*, 28, 364-375.
8. Félix Arbinaga Ibarzábal, José Carlos Caracuel Tubío. (2005). Precompetición y Ansiedad en Fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 195-208.

9. Elena M. Andrade Fernández, Graciela Lois Río, Constantino Arce Fernández. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19, 150-155.
10. Jones, G. Hanton, S. y Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.
11. Félix Arbinaga Ibarzábal, José Carlos Caracuel Tubío. (2005). Precompetición y Ansiedad en Fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 195-208.
12. Track and field. Microsoft Encarta Encyclopedia 2004. http://Encarta.msn.com/text_761562123_0/Track_and_Field.html.
13. Pendergraph B, Ko B, Zamora J, Bass E. Medical coverage for track and field events. *Curr Sports Med Rep*. 2005;4(3):150-153. doi:10.1097/01.csmr.0000306198.59617.3d
14. Meron A, Saint-Phard D. Track and Field Throwing Sports: Injuries and Prevention. *Curr Sports Med Rep*. 2017;16(6):391-396. doi:10.1249/JSR.0000000000000416.
15. Lazarus R. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993;44(1):1-22.
16. Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). New York: Academic Press.

17. Ries F, Castañeda Vázquez C, Campos Mesa M, Castillo Andrés O. Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2012;12(2):9-16.
18. Hackfort, D. y Spielberger, C. D. (Eds.). (1989). *Anxiety in Sports. An International Perspective*. New York, NY: Hemisphere.
19. Cox R. Psicología del deporte. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2009.
20. Weinberg, S. & Gould, D. (2010) Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Panamericana.
21. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
22. Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
23. Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores (Pozo-Calvo 2007).
24. Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
25. Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research*, 1, 17-22.
26. Mellalieu S, Neil R, Hanton S. Self-Confidence as a Mediator of the Relationship Between Competitive Anxiety Intensity and Interpretation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2006;77(2):263-270.

27. Mellalieu, S., Hanton, S. and Fletcher, D., 2009. *A Competitive Anxiety Review*. New York: Nova Science Publishers.
28. Cerin E. Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2003;15(3):223-238.
29. Mellalieu SD, Hanton S, O'Brien M. Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scand J Med Sci Sports*. 2004;14(5):326-334. doi:10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x
30. Hanton S, Neil R, Mellalieu S. Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2008;1(1):45-57.
31. Perry J, Williams J. Relationship of Intensity and Direction of Competitive Trait Anxiety to Skill Level and Gender in Tennis. *The Sport Psychologist*. 1998;12(2):169-179.
32. Muñoz Hernández A, Ruis Caballero J, Brito Ojeda E, Izquierdo Ramirez J. Evaluación en psicología de la competición. *Canarias Médica y Quirúrgica*. 2008;6(16).
33. Elena M. Andrade Fernández, Graciela Lois Río, Constantino Arce Fernández. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19, 150-155.

34. Heriberto Antonio Pineda-Espejel, Jeanette Lopez-Walle, Inés Tomás. (2012). Validación de la versión Mexicana del CSAI-2R en sus escalas de Intensidad y Dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 2014, 198-212.
35. Besharat M, Pourbohloul S. Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*. 2011;02(07):760-765.
36. Briscoe et al Briscoe, M. (1985). Sex differences in psychological well-being. *Psychological Medicine*, 1, 1-46.
37. Tabernero, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 53-69.
38. Valdés, H.M. (2002). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento deportivo*. (3a ed). Barcelona: Inde.